

# 7月 給食献立表

2020年

長寿院保育園中期・後期食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
2	木	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・トマト・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4	土	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・りんご	うすくちしょうゆ・だし
6	月	ごはん かれいの煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・なす パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイ フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・かぼちゃ ほうれんそう・すいか	だし・うすくちしょうゆ
8	水	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
9	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・こまつな・りんご	だし・うすくちしょうゆ
10	金	ごはん たらの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
11	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイ フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・すいか	だし・うすくちしょうゆ
13	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ りんご	だし・うすくちしょうゆ
14	火	ごはん タラの煮つけ なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・なす・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
15	水	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:すいか	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・すいか	だし・うすくちしょうゆ
16	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
17	金	ごはん カレイの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
18	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
20	月	ごはん かれいの煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ほうれんそう・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
21	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	トマト・なす・すいか	だし・うすくちしょうゆ
22	水	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	こまつな・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
25	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27	月	ごはん カレイの煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:すいか	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ほうれんそう・にんじん・なす すいか	だし・うすくちしょうゆ
28	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29	水	ごはん タラの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん キャベツ・パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
30	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
31	金	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・キャベツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
164 kcal	7.2 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	87 μg	0.08 mg	0.07 mg	12 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。